ТОП—50
ИСТОРИЙ МУЖЧИН
MAXIM
ЧИТАТЬ

56 059

Скажи мне, как ты спишь…

Позы, которые тело принимает днем, выдают некоторые особенности нашего бессознательного. А ночью наши позы говорят о том, каковы мы днем… Небольшое исследование секретов, которые хранит наша постель.

Познать себя

«Как сказать мужчине, чего мне хочется?»: 3 совета сексолога 51 838
Тест: В чем причина вашей усталости? 142
Жизнь сов: почему мы любим ночь 18 569

Вы спите, широко раскинувшись на кровати? Или свернувшись клубочком в уголке? Поза, которую тело принимает в часы сна, обнаруживает многие черты нашей личности. Более того, те, кто делит постель с партнером, могут, ориентируясь на взаимное расположение тел, составить общее представление о характере своих взаимоотношений.

Руководствуясь этим теперь уже общепризнанным соображением, итальянский психолог и специалист по психосоматике Анна Дзанарди расшифровала основные позы спящих. Перед вами девять вариантов индивидуальных поз человека во сне. Тем, кто проводит ночи с партнером, этот тест тоже подходит: ведь часть времени сна двое в постели не соприкасаются телами. Посмотрите внимательно на фотографии и выберите ту позу, которая больше всего похожа на вашу. Что она может значить?

О ЧЕМ ГОВОРИТ ТЕЛО НОЧЬЮ

1. Без подушки

Отсутствие подушки выдает независимую личность, нацеленную на существо дела, которая скорее всего любит простые и практичные вещи. Тот, кто так спит, скорее всего, предпочитает минимализм в одежде и склонен питаться экологически чистыми продуктами. В повседневной жизни это человек прямой, великодушный, четкий в высказываниях.

2. В обнимку с подушкой

Эта поза говорит о потребности в близком человеке, в любовной истории. Но она может также означать, что уже существующие отношения больше не дают необходимой эмоциональной пищи. Или необходимо переключить внимание на другой объект привязанности. Хотя бы на время.

3. Подушка между ног

Такая поза может таить в себе неосознанное желание интимной, чувственной близости. Но не исключено, что речь идет только о потребности найти опору или желании доминировать. Возможно, так мы пытаемся расквитаться за давление, которое испытываем в реальной жизни, но не отдаем себе в нем отчет…

4. На спине

Сон на спине открывает миру (и небу) самую уязвимую и мягкую часть нашего тела — живот. Тот, кто во время сна принимает такую позу, в дневные часы, вероятно, защищает себя броней, живет под гнетом самоконтроля и в высшей степени рационален. А ночью его тело, скорее всего, образно передает потребность во внутренней свободе.

5. Морская звезда

Тот, кто так спит, хочет раскрепоститься, расширить собственное пространство — возможно, потому, что днем чувствует себя «под прессом». В жизни такой человек, вероятно, стремится все контролировать или не производит того впечатления, какое хотел бы. Раскинутые руки и ноги говорят о потребности в контакте и готовности к нему.

6. На животе

Такая поза свойственна тем, кто, образно говоря, поворачивается к миру спиной. Она может быть временной или сохраняться на протяжении всей ночи. Эта поза может означать чрезмерное внимание к самому себе или склонность недооценивать тот вклад, который окружающие вносят в вашу жизнь. Такому человеку важно принятие окружающих.

7. Много подушек

Если спать в окружении множества подушек вынуждают не проблемы со здоровьем, такое желание может говорить о том, что человек любит быть в центре внимания и не лишен жадности. Но эта поза может сигнализировать и о непростом периоде в жизни, когда приходится иногда чрезмерно сосредотачиваться на собственных потребностях и пренебрегать чужими.

8. Младенец в утробе

Одна из самых распространенных поз, символизирующая возвращение в детство, желание покоя и внутренней сосредоточенности. В такой позе спит тот, кто днем вынужден принимать решения. Ночью же он как будто снимает с себя ответственность. Кто так спит, обладает даром создавать близкие отношения, не нарушая личного пространства партнера.

9. Поза солдата

Это сон на спине, так же как и в позе «морская звезда». Но в отличие от последней вытянутые вдоль тела руки и прямые ноги могут говорить о тихом, сдержанном характере. О человеке, требовательном к себе и другим, на чье чувство долга всегда можно положиться. Словом, о человеке, живущем… по-военному.

Читайте нас в Вайбере, чтобы оставаться в курсе событий
Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Что такое «сон красоты» и почему он нужен всем?
2. Как перейти от легких отношений к серьезным?
3. Резиденция: выход из рутины и творческий толчок

ТЕКСТ: Ольга Пекелис
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Luca Del Pia for PSYCHOLOGIES Italia

НОВОЕ НА САЙТЕ

«Одиночество убивает меня»
«Козел отпущения»: как мы уже много веков практикуем «культуру отмены»
«Не могу успокоиться после новостей о взрывах беспилотников в Москве»
Не хочу быть сильной: в соцсетях набирает обороты тренд «мягкая девочка»
«Крестная не сообщила о смерти кузена и сама умерла через неделю. А ее брат втихую присвоил наследство и разворовал»
Что есть, чтобы не стареть: диета молодости
«Люблю мужа, а вот секс не люблю. Как заставить себя хотеть?»
Трезво не значит скучно? Почему не стоит выпивать на свиданиях — 2 важные причины

Спецпроекты

ЧИТАЙТЕ ПО ГУБАМ
1/6

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку
Введите вашу эл. почту
ПОДПИСАТЬСЯ
Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "Шкулёв Медиа Холдинг"
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633
Copyright (c) ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.